EKSKLUZIVNA DISTRIBUCIJA
NA TERITORIJI SRBIJE
OKTAL-PHARMA D.O.O., BEOGRAD

ZASTUPNIK I DISTRIBUTER
OKTAL PHARMA
Južni bulevar 142, 11000 Beograd
tel: +381 (0) 11/3085 025, 3085 026, 3446 409
e-mail: office@oktal-pharma.rs

RAZVIO I PROIZVEO:
BIOCLIN BV, DELFT, HOLANDIJA

WWW.MULTI-GYN.COM

Šta bi svaka žena trebalo da zna

o vagini i mogućim vaginalnim tegobama

O autorima

Mathilde Boon (19.7.1941.) i Annelize Goedbloed (6.12.1939.) udružile su svoje znanje u cilju poboljšanja kvaliteta života žene. Mathilde je patolog i vodi Citološku i patološku laboratoriju (LCPL) u Lajdenu. LCPL opslužuje nekih 900 lekara opšte prakse u Holandiji, a uključena je i u program holandske vlade za skrining karcinoma grlića materice. Mathilde je godinama istraživala vezu između vaginalne flore i patogena.

Annelize je svoju karijeru izgradila u kliničkim istraživanjima i sada je direktor Istraživanja i razvoja kompanije BioClin bio-active remedies BV u Delftu. Razvojem Multi-Gyn proizvoda i procenom njihove efikasnosti na osnovu vaginalnih briseva i tegoba za koje su indikovani, ona je neposredno skrenula pažnju Mathildine laboratorije na ove tegobe kod žena.

Krenule se s programom besplatne pomoći ženama koje su bile zatečene u bezizlaznoj situaciji, naročito onima kojima je rečeno da "moraju da se naviknu da žive sa svojim tegobama" i da "tegobe u intimnoj regiji nisu opasne po život". Takve smetnje se vrlo često potcenjuju i zanemaruju ili se leče prejakim a nedelotvornim lekovima, što može imati ogroman negativan uticaj na fizičko i psihičko zdravlje žene.
Ovaj program pomoći omogućuje samostalne testove u toku celog mesečnog ciklusa, uključujući savete i uputstva.

Dijagnoza uzroka vaginalnih tegoba obično se određuje na osnovu kulture ili brisa. Međutim, jedna kultura i jedan bris daju sliku samo jednog trenutka u menstrualnom ciklusu. Vaginalna sredina se menja kako se menja i hormonska ravnoteža, ne samo za vreme menstrualnog ciklusa, već i tokom života. Prednost brisa je da se može sagledati celokupan sastav mikrobiološke flore. Kultura, iako korisna, ne daje sliku o tome koliko mikroba je stvarno prisutno i da li su oni mogući uzročnici tegoba. Ponovljeni testovi za vreme jednog ciklusa potpunije potvrđuju promene koje se dešavaju u toku čitavog meseca.

Ovaj program obuhvata žene iz čitave Holandije. One se pozivaju i na sastanke na kojima mogu da razmene iskustva, diskutuju i postavljaju pitanja.

Program je bio koristan kako za same žene tako i za Mathilde i Annelize koje su na taj način mnogo naučile. Rezultati njihovih istraživanja i iskustvo u rešavanju i sprečavanju intimnih tegoba su, naravno, jedinstveni deo ove brošure.

Cilj ove brošure je da ženama približi i, pre svega, olakša prihvatanje onoga što se dešava u ovom delu njihovog tela.

Uvod

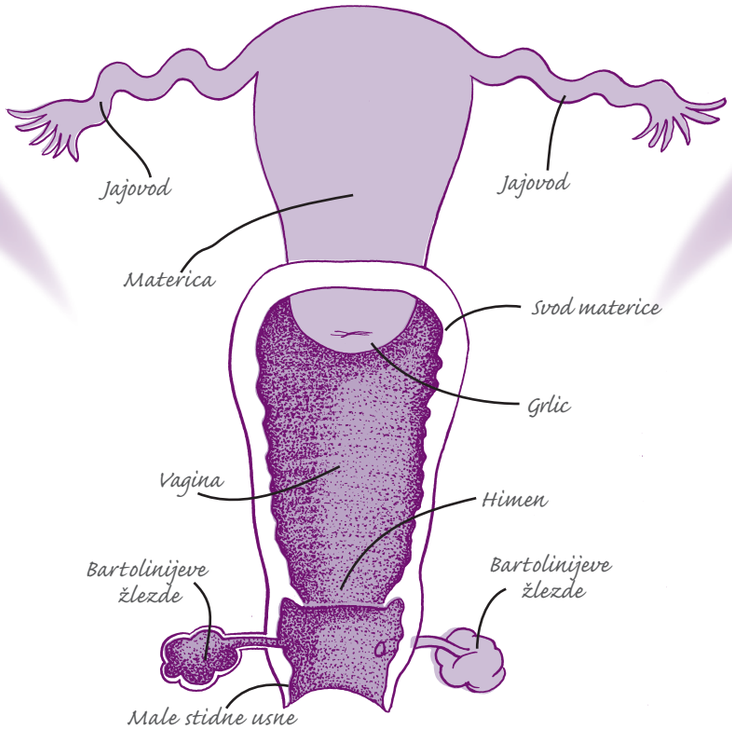
Izraz "problemi u intimnoj regiji" često se koristi za opisivanje vaginalnih tegoba.

Vagina je deo ženskog tela čiji su problemi i danas tabu tema o kojoj se nerado diskutuje. Zbog toga mnoge žene vrlo malo znaju o sopstvenoj vagini. To je šteta, pošto je zdrava vagina vrlo važna u životu žene. U ovoj regiji se javljaju mnoge takozvane manje smetnje, koje, međutim, mogu da imaju veliki uticaj na opšte stanje žene. To je i "rizična oblast" za mnoge infekcije. Naravno, vagina ima i presudnu ulogu u seksualnom životu žene.

Ova brošura će vas informisati o vagini i faktorima koji utiču na taj deo ženskog tela. Daćemo vam savete o održavanju pravilne higijene vagine i razmotriti najčešća pitanja i tegobe. Upoznaćemo vas i sa lečenjem najčešćih tegoba u intimnoj regiji pomoću bioaktivnih sredstava.

Sadržaj

O autorima	2
Uvod	3
Sadržaj	4
Vagina	5
Vaginalna sluzokoža	6
Vaginalna flora	6
1. Laktobacili	6
2. Laktobacili i koke – mešovita flora	6
3. Koke	7
4. Prirodna zaštita vagine	7
5. Opasnosti narušene ravnoteže u vaginalnoj sredini	7
Spoljašnji faktori	7
1. Mehanički faktori	7
2. Higijenski faktori	7
3. Hemijski faktori	8
4. Polni odnos	8
Unutrašnji faktori	10
1. Zdravstveno stanje	10
2. Polni hormoni	10
3. Lekovi	10
Česte intimne tegobe	10
Negativan efekat intimnih tegoba koje se ponavljaju	10
Gljivične infekcije - kandidijaza	12
Bolje sprečiti nego lečiti	12
Pojačan sekret, Fluor vaginalis	13
Vaginalna suvoća	13
Bakterijska vaginoza (BV)	14
Svrab, Pruritis vulvae	14
Vulvitis i vaginitis	15
Vaginalni bris	16
Najčešći patogeni organizmi (organizmi koji mogu izazvati oboljenja)	16
Trihomonas	16
Gardnerella	16
Aktinomicete	16
Hlamidija	16
Gonoreja	17
Sifilis	17
Herpes	17
HPV	17
Sprečavanje i lečenje intimnih tegoba	18
Vaginalni irigator	18
Bioaktivni vaginalni gel	18
Rezime: bolje sprečiti nego lečiti	19
Zaključak	19
Multi-Gyn Actigel	20
Multi-Gyn Liquigel	20
Multi-Gyn Comprese	20
Multi-Gyn vaginalni irigator	21
Multi-Gyn šumeće tablete	21
Multi-Gyn Femiwash	21
Najčešća pitanja	22



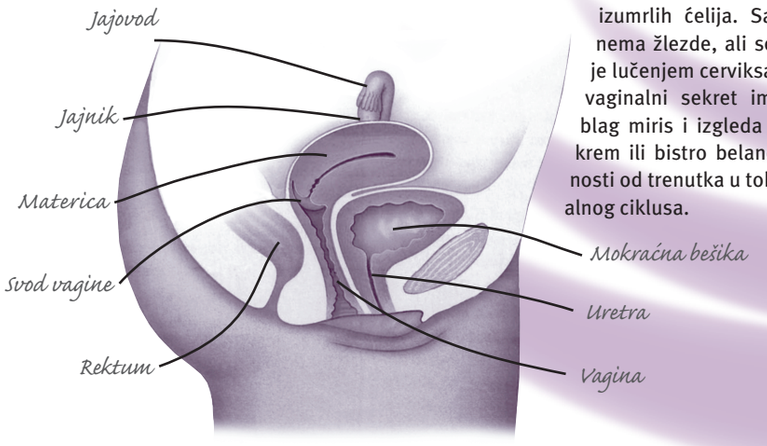
Vagina

U običnom govoru vagina je naziv za čitavu oblast vagine i vulve, sa svim ružičastim površinama i sluzokožnim tkivima, što podrazumeva i unutrašnjost malih i velikih usana. Spoljašnji delovi velikih usana su maljavi. Sa unutrašnje strane velikih usana i po čitavoj površini malih usana nalazi se mnogo malih znojnih i lojnih žlezda. Lučenjem ovih žlezda (koje se razlikuje od onog u koži) podmazuje se ova oblast i formira tanak sloj koji štiti od mokraće, bakterija i menstrualne krvi.

Sa svake strane vestibuluma (ulaza u vaginu) nalaze se dve žlezde koje proizvode sluz prilikom seksulanog uzbuđenja i podmazuju vestibulum pripremajući ga za polni odnos.

Sama vagina je cev dugačka 7 – 10 cm i pruža se od vestibuluma do cerviksa (grlića materice).

Sa svake strane grlića materice vagina je ispupčena tako da formira džep koji se naziva forniks. U forniksima, posebno u delu sa zadnje strane (vidi sliku) može da se zadržava sekret iz cerviksa i ostaci izumrlih ćelija. Sama vagina nema žlezde, ali se podmazuje lučenjem cerviksa. Normalan vaginalni sekret ima prijatan, blag miris i izgleda kao mlečni krem ili bistro belance, u zavisnosti od trenutka u toku menstrualnog ciklusa.



Time Life Books ISBN 07054 30308

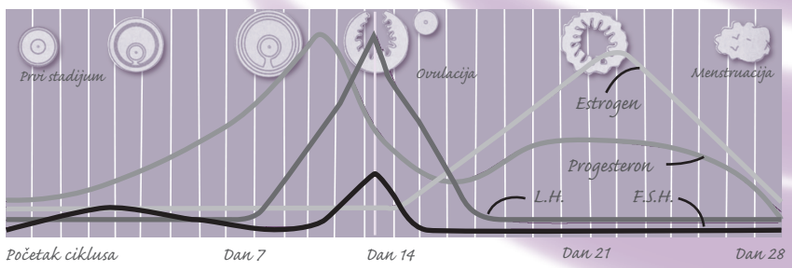
Vaginalna sluzokoža
Vagina je prekrivena sluzokožom, koja je relativno snažna i pruža dobru zaštitu. Debljina ovog tkiva zavisi od ravnoteže polnih hormona, koja varira tokom menstrualnog ciklusa, za vreme trudnoće i sa godinama. Kod mladih devojaka i starijih žena sluzokoža ima debljinu od samo nekoliko slojeva ćelija. Kod njih je to tkivo zato vrlo osetljivo, a ravnoteža vaginalne sredine može lako da se poremeti.

Vaginalna flora
U vagini (kao i npr. u ustima i crevima) veliki broj mikroorganizama živi u ravnoteži, kako međusobnoj tako i sa svojim domaćinima. Ova biološka zajednica se naziva "vaginalna flora". Važno je znati i da vagina obično ima kiselu sredinu (nisku pH vrednost).

1. Laktobacili
Verovatno svi znamo za korisnu bakteriju Lactobacillus vaginalis. Laktobacili – bakterije mlečne kiseline – nazvani su po svojstvu da proizvode mlečnu kiselinu kao krajnji proizvod svoje ishrane šećerima iz ćelija vaginalnog zida. Zbog toga njihovo prisustvo u velikoj meri određuje kiselost vaginalne sredine, koja je osnova za zdravu vaginu jer sprečava razvoj većine štetnih mikroorganizama. Kao i u svim dobro izbalansiranim sredinama, višak može da predstavlja smetnju. Neke žene imaju višak laktobacila te mnoge od njih pate od fluora (pojačanog sekreta). Taj slučaj se dijagnostikuje kao laktobaciloza.

2. Laktobacili i koke – mešovita flora
Koke su takođe često prisutne.
One potiču iz crevne flore. Njihovo prisustvo u vaginalnoj sredini nema naravno nikakvu funkciju ali sve dok su one u ravnoteži sa laktobacilima ova "mešovita flora" se smatra zdravom vaginalnom sredinom.

Menstrualni ciklus



Time Life Books ISBN 07054 30308

3. Koke
Potpunim nestankom laktobacila nestaje i zdrava pH (kiselost) vagine. Sredina postaje alkalna, što je idealna situacija za nezadrživi razvoj koka. One stvaraju vrlo neprijatan miris na ribu. Kada izazovu infekciju sa određenim simptomima i bolom, svrabom i pojačanim sekretom neprijatnog mirisa, dijagnoza je bakterijska vaginoza (BV). Mikroorganizmima koji izazivaju infekciju inače više odgovara ovakva alkalna sredina.

4. Prirodna zaštita vagine
Prema tome, prirodna zaštita vagine zavisi od:
- debljine sluzokože (broja ćelijskih slojeva) zida vagine,
- pH (kiselosti) vaginalne sredine,
- ravnoteže između mikroorganizama u vagini,
- opšteg dobrog stanja i zdravstvenog stanja žene.

5. Opasnosti od narušene ravnoteže u vagini
Jasno je da svaki poremećaj ravnoteže izaziva određene posledice. U najgorim slučajevima, on može dovesti do infekcija i zapaljenja. Poremećaje mogu izazvati i spoljašnji faktori, kao i faktori unutar samog tela tj. unutrašnji faktori ili kombinacija ovih faktora.

Spoljašnji faktori
Spoljašnji faktori koji mogu izazvati poremećaj ravnoteže u vaginalnoj sredini dele se na mehaničke, higijenske i hemijske faktore. Polni odnos treba smatrati kombinacijom svih ovih faktora tako da će biti posebno razmatran.

1. Mehanički faktori
Mehanički faktori mogu da izazovu oštećenja tkiva, npr. porođaj, grub ginekološki pregled ili uzimanje brisa, medicinska intervencija, itd. U takvom slučaju, imunološki sistem organizma aktivira reparacione procese kojima se eliminišu zapaljenja i infekcije i popravlja oštećeno tkivo.
Treba pomenuti sledeće kombinovane mehaničke i higijenske faktore: preuske pantalone (zaustavljanje cirkulacije i trenje) i donji veš (zaustavljanje cirkulacije) kao i pogrešno korišćenje tampona (povređivanje).

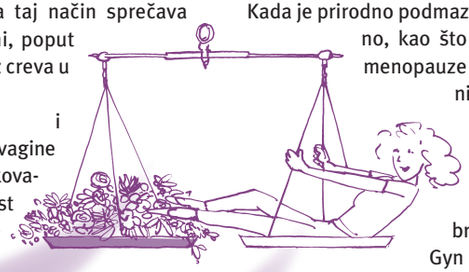
2. Higijenski faktori
Higijenski faktori koji mogu izazvati probleme potiču od loših higijenskih navika, kao i od zapostavljanja higijene vagine. Često pranje ove regije običnim sapunom je vrlo loša higijenska navika. Sapun je alkalan i remeti pH, tako da kokoidne bakterije (koje se dobro razvijaju u alkalnoj sredini) dobijaju priliku da bujaju i eliminišu laktobacile.

Zapostavljanje vaginalne higijene je takođe loša navika. Važno je redovno menjati tampone, higijenske uloške i uloške za donji veš.

Preporučujemo povremeno ispiranje vagine, a naročito kad imate "intimne tegobe". Ispiranjem vagine pomoću irigatora odstranjuju se ostaci u vaginalnim džepovima pored cerviksa (forniks) i čisti cerviks (grlić materice). Naročito je važno da seksualno aktivne žene redovno primenjuju vaginalno ispiranje. Međutim, ne preporučujemo upotrebu agresivnih (veštačkih) tečnosti za ispiranje.

Nažalost, vaginalno ispiranje pomoću irigatora nije uobičajena praksa. Takođe je važno voditi računa o navikama prilikom odlaska u toalet. Prilikom brisanja toalet papirom žene uvek treba to da rade s prednje strane ka zadnjoj, a nikako obrnuto jer se na taj način sprečava da mikroorganizmi, poput gljivica, dospeju iz creva u vaginu.

Neodgovarajuća i pogrešna higijena vagine može prouzrokovati prekomeran rast štetnih mikroorganizama.



3. Hemijski faktori

Pojedini vaginalni sprejovi i gelovi za kontracepciju imaju štetan hemijski uticaj. Kod nekih žena može nastati alergija na gumu kondoma, kozmetičke proizvode i deterdžente.

4. Polni odnos

Polni odnos razmatramo posebno u poglavlju "Spoljašnji faktori" jer zaista predstavlja kombinaciju mehaničkih, higijenskih i hemijskih faktora.

Sa naučnog i medicinskog stanovišta, polni odnos, naročito bez zaštite, ima najveći uticaj na vaginalnu sredinu. Baš kao i mnogo drugih stvari u životu u kojima se uživa, i polni odnos može imati negativne posledice. Da biste uživali u polnom odnosu bez straha od neželjenih posledica, važno je da razumete šta bi moglo da se dogodi vaginalnoj sredini i kako se to može sprečiti ili ispraviti.

Izvesne mehaničke faktore ostavljamo Vašoj masti na volju. Međutim, suva vagina može značiti bolan polni odnos i povećati rizik od oštećenja tkiva. Dobro podmazivanje pomaže da se tkiva zaštite.

Kada je prirodno podmazivanje nedovoljno, kao što je slučaj posle menopauze ili kada žena nije dovoljno seksualno uzbuđena, treba primeniti dobar lubrikant. Multi-Gyn Liquigel je prirodni gel bez ulja koji takođe poboljšava stanje vaginalnog tkiva i stimuliše prirodnu hidrataciju.

Higijenski faktori takođe mogu uticati na prenošenje svih vrsta mikroorganizama, i to ne samo onih koji izazivaju venerične bolesti, već i ostalih bakterija i virusa: od infekcije mokraćne bešike, kožnih bolesti, bolesti usta (kao što je virus Herpesa koji izaziva groznicu), do oralnog seksa itd...

Opasnost ne leži samo u prenošenju štetnih mikroorganizama. Polni odnos remeti hemijsku ravnotežu u vaginalnoj sredini. Sperma je alkalna tako da može promeniti pH vrednost vagine, od kisele do alkalne. Sperma je takođe bogata proteinima. Oba ova faktora pogoduju razmnožavanju mikroorganizama, a u alkalnoj pH sredini laktobacili će se povući pred rastućim kokoidnim bakterijama.

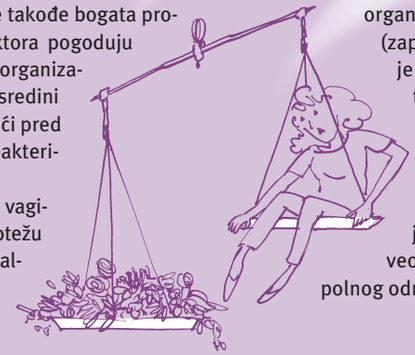
Mogućnost vraćanja vaginalne sredine u ravnotežu posle takvog "alkalnog" šoka izazvanog polnim odnosom (bez zaštite) razlikuje se od žene do žene. Kod nekih je to lako, kod drugih mnogo teže, dok neke čak nemaju sposobnost ponovnog uspostavljanja ravnoteže u vaginalnoj sredini. U takvim slučajevima primećuje se sekret neprijatnog mirisa dan nakon odnosa (bez zaštite). Koke stvaraju supstance koje daju takav neprijatan miris na ribu.

Žene kod kojih se ovo dešava trebalo bi da praktikuju vaginalno ispiranje pomoću irigatora u roku od 6 sati nakon polnog odnosa. Sperma koja je alkalna i višak kokoidnih bakterija biće odstranjeni tako da će laktobacilima biti lakše da se razmnožavaju i ponovo uspostave odgovarajuću kiselu pH vrednost.

Ovakav način održavanja higijene vagine koristan je za sve žene, a ne samo za one koje imaju problema da ponovo uspostave kiselu pH vrednost. To nije mera kontracepcije već pomoć pri ponovnom uspostavljanju vaginalne ravnoteže.

Naravno, u vaginalnoj sredini ne dolazi do hemijskih promena ukoliko se koristi kondom.

Takođe treba napomenuti da se bakterije mogu zakačiti za spermu i preneti kroz cerviks u reproduktivne organe i izazvati PID (zapaljensko oboljenje karlice). Izvor bakterija mogu biti i muškarac i žena (vagina). Zdrava vaginalna sredina i dobra higijena muškarca su veoma važni faktori polnog odnosa.



Unutrašnji faktori
Unutrašnji faktori koji imaju uticaja na vaginalnu sredinu su: opšte zdravstveno stanje žene, hormonski status i upotreba lekova.

1. Zdravstveno stanje
Opšte zdravstveno stanje podrazumeva i psihičko stanje. Stres i uznemirenost smanjuju otpornost. Posledice lošeg zdravstvenog stanja i smanjene otpornosti su očigledne. Infektivni mikroorganizmi imaju veću šansu da napadnu i "okupiraju" sluzokožu vagine.

2. Polni hormoni
Vaginalna tkiva nalaze se pod uticajem polnih hormona. Vagina ima optimalnu zaštitu za vreme ovulacije, a minimalna zaštita postoji i pri veoma niskom nivou hormona (kod mladih devojaka i žena u postmenopauzi). Budući da je čovek jedna od retkih vrsta koja dozvoljava polne odnose van perioda ovulacije (za koju se vezuje optimalno stanje vagine) često nailazimo na probleme kao što je opisano u odeljku o polnim odnosima.

3. Lekovi
Pojedini lekovi, npr. određeni antibiotici, kao što su tetraciklini za lečenje akni ili ponovljene kure antibiotika radi lečenja infekcija mogu uticati na stanje vagine i vaginalnu sredinu. Upotreba lekova takođe može uticati i na vaginalna tkiva.

Česte intimne tegobe
Najčešće intimne tegobe su: svrab, bol, bridenje, iritacije, pojačan vaginalni sekret, vaginalna suvoća i problemi koji se javljaju prilikom polnog odnosa. Skoro svaka žena je tokom života iskusila neku vrstu intimnih tegoba. Tegobe mogu biti poprilično mučne i učiniti da se žena loše oseća u svakodnevnom životu. Ovakve intimne tegobe ne moraju uvek biti povezane sa istinskim poremećajem. Međutim, činjenica je i da se ovakve tegobe uvek javljaju u manje-više ozbiljnom vidu ako postoji pravi poremećaj.

Negativni efekti rekurentnih intimnih tegoba
Rekurentne intimne tegobe tj. one koje se ponavljaju mogu imati ogroman uticaj na život i psihu žene.
Kod rekurentnih intimnih tegoba postoji opasnost od negativne kaskade događaja koji su vezani za ponavljanje intimnih tegoba.
Intimne tegobe koje se ponavljaju dovode do toga da ne želite da vodite ljubav, što znači manje uzbuđenja i slabije podmazivanje vagine, a to opet ima za posledicu neprijatan polni odnos zbog suve vagine. To dalje dovodi do nedostatka relaksacije, bolnog polnog odnosa praćenog povredom vaginalnih tkiva i ponovne pojave intimnih tegoba. Psihološki posmatrano, negativan sled događaja započinje negativnim stavom prema vagini i dovodi do negativne ideje o "samoj sebi" i jadikovanja, dovodi do problema u odnosu s partnerom i/ili do povlačenja iz društvenog života
I fizička i psihička negativna kaskada događaja loše deluju na imuni sistem i odbrambene moći organizma, čineći vas tako još podložnijom intimnim tegobama koje se ponavljaju.

Ako krenemo s druge strane ove kaskade, započinjemo efikasnim lečenjem trenutne infekcije i/ili suzbijanjem tegoba. Na primer, kod rekurentne kandidijaze, gljivice kandide treba potpuno uništiti kurom antimikotika. Prirodni imuni sistem tada dobija šansu da ponovo uspostavi kontrolu i odbije ponovnu infekciju pre nego što to i primetite. Tada možete graditi samopoštovanje i ljubav prema svom telu, uključujući i njegove slabe tačke (u vašem slučaju, sklonost ka vaginalnim tegobama). Ako prihvatite posledice svojih slabih tačaka i pozabavite se njima uživaćete u životu i polnom odnosu onako kako treba.

Tabelarni prikaz simptoma kod žena koje imaju vaginalne tegobe

Pojačan sekret	71%
Svrab oko vagine i unutar nje	54%
Iritacije oko vagine i unutar nje	43%
Neprijatan miris sekreta	30%
Promenjena boja sekreta	15%

J.H. Dekker, A.J.P. Boeke, J.Th.M. van Eyk, Huisarts en Wetenschap 1991: 34 (10).

Tabela 1

Starosna struktura žena koje su se obratile lekaru opšte prakse zbog vaginalnih smetnji

The Pap Smear. M.E. Boon en A.J.H. Suurmeijer, Press Leyden, Leiden 1991.

Gljivične infekcije – kandidijaza (candidiasis)

Kandidijaza je infekcija vagine izazvana gljivicom Candida albicans. Ova česta gljivica pojavljuje se u crevima, ustima, na koži i u vagini. U zdravoj vaginalnoj sredini bakterije i gljivice često žive zajedno u izbalansiranom ekosistemu. U određenim okolnostima gljivice mogu početi da bujaju, prodreti u tkiva i tako prouzrokovati infekciju. Ovo je veoma česta infekcija. 37% žena koje se obrate lekaru zbog vaginalnih infekcija ima kandidijazu.

Smetnje počinju pojačanim sekretom i svrabom u intimnoj regiji. Sekret pomalo liči na mladi sir i neprijatnog je mirisa. U ostale česte simptome spadaju otok, crvenilo, iritacije spoljašnjih i unutrašnjih usana, bol pri mokrenju i bolan seksualni odnos.

Ovakva infekcija često nastaje kada ćelije vaginalnog zida sadrže dosta šećera, kao što je slučaj u drugoj polovini menstrualnog ciklusa, u trudnoći i usled upotrebe pilula za kontracepciju. Žene koje pate od dijabetesa imaju predispozicije za infekciju izazvanu kandidom.

Infekciju izazvanu kandidom često je "lako lečiti, ali teško izlečiti". Može biti veoma uporna, može se ponavljati i čak preći u hroničnu i pored kura lekova. Kandida je zapravo jedini uzročnik infekcije koji se javlja u kiseloj sredini (niska pH). To je razumljivo jer se laktobacili takođe hrane šećerom! Očigledno je da se kandida retko javlja kod žena u postmenopauzi, osim ukoliko su na hormonskoj supstitucionoj terapiji (HRT), zbog smanjene količine ćelijskog šećera.

Bolje sprečiti nego lečiti

Za Vas lično veoma je važno da znate zašto kandida "buja" u vagini. Vaše zdravstveno stanje (psihičko i fizičko), zajedno sa dijetom bez šećera (ishrana treba da sadrži ograničene količine šećera, mlečnih proizvoda i zaslađivača) jeste nešto što Vi možete da razumete i kontrolišete.

Isto tako, "mehaničkim" putem – vaginalnim ispiranjem – možete odstraniti veliki broj ćelija gljivica. To imuno-sistemu pruža mogućnost da bolje kontroliše situaciju.

Ako imate pravu infekciju kandidom, lekar će Vam prepisati lekove. A mi Vam opet savetujemo da ovakvo lečenje potpomognete vaginalnim ispiranjem. Lokalna primena Multi-Gyn Actigela može biti vrlo delotvorna za ublažavanje svraba i bola.

Pojačan sekret (Fluor vaginalis)

Žene treba da shvate da je izvesna količina sekreta normalna pojava, da je ta količina indivudualna, kao i da varira tokom menstrualnog ciklusa. Svaka žena određuje šta je normalan, a šta pojačan sekret. Ne govorimo sada o sekretu neprijatnog mirisa ili abnormalne boje ili gustine. Pojačan sekret je često prouzrokovan poremećajem ravnoteže vaginalne sredine. Iritacije vagine ne znače uvek i prave infekcije koje treba lečiti lekovima. Pojačan sekret je prvi znak bilo kakvog poremećaja vaginalne sredine. Pojačan sekret mogu prouzrokvati bakterije, paraziti, gljivice ili virusi, baš kao i "mehaničke" iritacije npr. uske pantalone ili zaustavljanje cirkulacije, sintetički donji veš ili dnevni ulošci.

Treba da preduzmete korake kako biste sprečili da se razvije prava infekcija. Potrebno je da primenite dodatne mere vaginalne higijene, a to znači: ne upotrebljavate sapun već se ispirate mlakom vodom, i pomoću vaginalnog irigatora.

Pojačan sekret je često praćen svrabom, bolom (i za vreme polnog odnosa), peckanjem ili iritiranim usnama. Multi-Gyn Actigel je odlično sredstvo za ublažavanje ovih tegoba i uspostavljanje ravnoteže zdrave vaginalne sredine.

Vaginalna suvoća

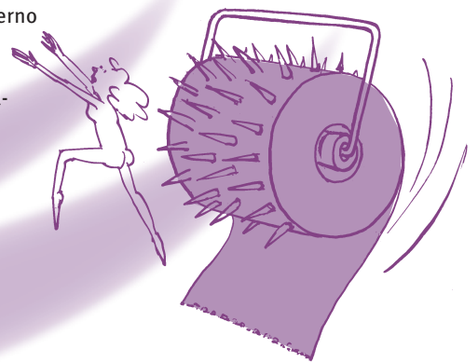
Ovo je čest simptom koji se javlja naročito u menopauzi. Usled nedostatka hormona, sluzokoža vagine postaje tanja, a cerviks više ne luči dovoljno sluzi za podmazivanje. Vaginalna suvoća može biti uzrok bolnog seksualnog odnosa i iritacije tkiva. Srećom, taj problem se lako rešava primenom Multi-Gyn Liquigela, prirodnog, neuljanog lubrikanta i gela za hidrataciju koji čine 100% biljni sastojci. Sporiji polni odnos, sa više predigre, takođe može biti od koristi. Redovan seks, bilo sam odnos, bilo masturbacija, poboljšava vaginalno podmazivanje. Najzad, ako je baš neophodno, može se prepisati i krema estrogena radi ublažavanja ovog problema.

Bakterijska vaginoza (B.V.)

Bakterijska vaginoza je vrlo čest poremećaj vaginalne flore. Lako se dijagnostikuje po sekretu neprijatnog mirisa na ribu koji je prouzrokvan prekomernim rastom kokoidnih bakterija. pH vrednost je tada uvek alkalna jer su laktobacili u manjem broju ili ih nema, npr. kod žena u postmenopauzi. Osim navedenih simptoma, tegobe su i bol, svrab i peckanje.

Bakterijska vaginoza je zapravo "opasnija" infekcija od kandidijaze. Dovodi se u vezu s prisustvom patogenih mikroorganizama, kao što je Trichomonas, zatim sa prevremenim porođajem i čak HIV-om i karcinomom cerviksa. Bakterija koja izaziva BV takođe se može zakačiti za spermu i preneti kroz ceviks do reproduktivnih organa izazivajući zapaljensko oboljenje karlice (PID).

Zbog toga se bakterijske vaginoze obično leče lekovima. Bakterija Gardnerella često je prisutna u sekretu kod B.V. Opet je ponovo bolje sprečiti nego lečiti. Pravilna higijena vagine opisana u poglavlju "Higijena vagine" veoma je efikasna u spečavanju bakterijskih vaginoza. Bioaktivni Multi-Gyn gel ima optimalnu vaginalnu pH vrednost te sprečava prekomerno razmnožavanje kokoidnih bakterija u vagini i stimuliše prirodni imuni odgovor vaginalnih tkiva.



Svrab (Puritis vulvae)

Uporan svrab usana (pruritis vulvae) mogu izazvati različiti faktori, kao što su alergije (npr. na sintetički donji veš, sapun, gumu kondoma, sprejove, lekove), infekcije, zaustavljanje cirkulacije zbog nošenja tesnih pantalona ili dnevnih uložaka, iritacije od nošenja tesnih pantalona, grubog toalet papira, neredovna promena higijenskih uložaka, itd. Važno je da sami utvrdite koji faktor može biti uzročnik Vaših tegoba i da ga izbegavate.

Za suzbijanje takvog svraba treba koristiti Multi-Gyn Actigel da ne biste ušli u začarani krug u kojem češanje izaziva dodatne iritacije i još više češanja i tako redom.

Vulvitis i vaginitis

Vulvitis i vaginitis su infekcije vulve (dela oko usana) i vagine. Infekcija nastaje kada postoje patogeni mikroorganizmi koji dobijaju šansu da bujaju. Smanjena otpornost pruža takvu priliku. Često su prisutni i mikroorganizmi koji se prenose polnim putem. Tegobe su obično bol (takođe i tokom polnog odnosa), peckanje, svrab, otok i crvenilo, praćene pojačanim sekretom neuobičajenog izgleda i neprijatnog mirisa.

I u tom slučaju opet se preporučuju dodatna higijena vagine i vaginalno ispiranje pomoću irigatora radi spiranja viška mikroorganizama i lakšeg obnavljanja vaginalne sredine. Preporučujemo i primenu Multi-Gyn Actigela, kako spolja tako i unutra, jer pomaže da se ponovo uspostavi ravnoteža u vaginalnoj sredini i efikasno deluje protiv pomenutih tegoba.

U svakom slučaju, ako Vaše tegobe ne nestanu u roku od 2 sedmice primenom sopstvenih metoda dodatne higijene vagine i Multi-Gyn Actigela, potrebno je da se obratite lekaru radi detaljnog ispitivanja i analize vaginalnog brisa.

tabela 2

Učestalost tegoba po godišnjim dobima

	Proleće	Leto	Jesen	Zima
Trihomonas			●	●
Kandida			●	
Aktinomicete	●		●	
Hlamidija			●	
HPV		●		
Herpes			●	●

The Pap Smear. M.E. Boon en A.J.H. Suurmeijer, coulomb Press Leyden, Leiden 1991.

Vaginalni bris

Svi znamo da se ova metoda ispitivanja primenjuje za rano otkrivanje karcinoma cerviksa. Vaginalni bris je i odlična metoda da se utvrdi šta se dešava u vagini. Malom špatulom ili četkicom delići tkiva skinu se sa zida vagine i razmažu na staklenu pločicu. U laboratoriji se ova staklena pločica boji posebnim agensima koji omogućavaju da se posmatraju ne samo ćelije već i bakterije, gljivice i neke druge vrste mikroorganizama.

Pomoću ovog testa možemo dobiti jasnu sliku o prisustvu štetnih mikroorganizama i stanju vaginalne sredine. Samo u pojedinim slučajevima, ovaj test, tzv. PAPA bris radiće se tako što će se zasejati i neke kulture (npr. hlamidije). Bris grlića materice koristi se za otkrivanje karcinoma grlića materice. Veoma je važno da se ovaj test radi redovno, ne samo radi eventualnog ranog otkrivanja karcinoma već i radi otkrivanja vaginalne infekcije.

Najčešći patogeni organizmi (organizmi koji mogu izazvati oboljenja)

Trihomonas (Trichomonas)

Ovaj mali parazit (bičar) prenosi se polnim putem. Prouzrokuje pojačan sekret, svrab, bol i blago krvarenje iz vagine. U novije vreme postoje indikacije da i kade za masažu i đakuzi mogu biti izvor infekcije.

Gardnerella

Ova kokoidna bakterija je veoma česta a javlja se u sredini koja ima alkalnu pH. Nije poznato da li sama po sebi izaziva infekciju. Uvek se javlja u kombinaciji sa drugim kokoidnim mikroorganizmima uz pojačan beli sekret neprijatnog mirisa i svrab (bakterijska vaginoza).

Aktinomicete

Aktinomicete su bakterije prisutne u usnoj duplji. U vaginu dospevaju oralnim seksom i preko ruku. Često se pojavljuju kod žena koje koriste spiralu ili dijafragmu, kao i kada se tamponi ne menjaju redovno. Mogu izazvati infekciju kod koje se javlja braonkast sekret neprijatnog mirisa.

Hlamidija (Chlamydia)

Ovaj mikroorganizam ipak spada u bakterije, mada veoma liči i na virus. Izaziva popriličan strah jer se ovakva infekcija lako može preneti na matericu i jajovode i dovesti do steriliteta. Osim toga što obično ne pokazuje nikakve simptome koji bi upozorili na infekciju, hlamidiju je takođe veoma teško kultivisati (da bi se otkrila u laboratoriji). Prenosi se polnim odnosom i često se javlja kod seksualno aktivnih tinejdžera, kao i kod žena koje su već inficirane drugim polnim bolestima.

Gonoreja

Ovo je venerična bolest rasprostranjena u celom svetu, a izaziva je bakterija. Veoma je zarazna i uzročnik je ozbiljne infekcije vagine, uretre (mokraćne cevi), materice i celog abdomena.

Sifilis

Treponema pallidum je naziv bakterije – uzročnika venеričnog oboljenja koje napada vaginu i cerviks, uz pojavu bezbolnih tvrdih čireva. Ako se ne leči, sifilis može dovesti do oštećenja mozga i fatalnih posledica.

Herpes

Postoje dve vrste virusa herpesa koji napada vaginu. Jedan je herpes iz usta koji izaziva groznicu u vidu plikova, a prenosi se oralnim seksom. Drugi je vaginalni herpes koji se prenosi polnim odnosom. Kod obe vrsta pojavljuju se gnojne bubuljice i čirevi koji počinju na usnama vagine i šire se u vaginu.

HPV (Humani papilloma virus)

Venеrične bradavice na usnama i ceviksu izaziva HPV virus. To je veoma ozbiljna bolest koja se prenosi polnim putem i najčešće se javlja kod seksualno aktivnih mladih ljudi, a može se spontano povući. Izgleda da postoji veza između razvoja karcinoma cerviksa (grlića materice) i dugotrajne HPV infekcije kod žena kod kojih kokoidna flora buja u alkalnoj vaginalnoj sredini.

tabela 3

	Prekomeran rast kokoidnih bakterija %	Mešovita flora*1 %	Laktobacili %
Trihomonas	52	48	0
Aktinomicete	24	74	2
Kandida	0	60	40
HPV	12	66	22
Hlamidija	18	50	32

PAPA bris, M.E. Boon en A.J.H.Suurmeijer, coulomb Press Leyden, Leiden 1991.
1) Mešovita flora je kombinacija koka i laktobacila.*

Sprečavanje i lečenje intimnih tegoba
Intimne tegobe možete sprečiti i lečiti tako što ćete pomoći svom telu da ponovo uspostavi zdravu vaginalnu sredinu. To se može postići:

- dobrim higijenskim navikama, koje su "mere predostrožnosti" pre i posle polnog odnosa, čistoćom, izbegavanjem pranja običnim sapunima, itd...
- upotrebom vaginalnog irigatora (Multi-Gyn vaginalni irigator) za higijenu unutrašnjeg dela vagine;
- primenom bioaktivnog Multi-Gyn Actigela radi uspostavljanja normalne vaginalne flore i stimulisanja rasta laktobacila;
- pranjem intimnih delova sredstvima bez sapuna, parfema i konzervansa (Multi-Gyn Femiwash).

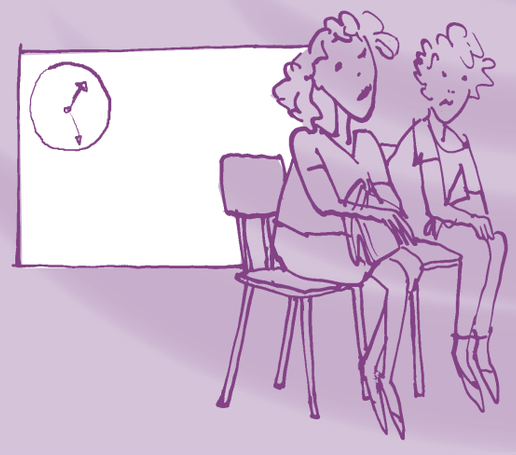
Vaginalni irigator
Upotreba irigatora je važan higijenski postupak. Mehaničkim putem odstranjuje se višak mikroorganizama i ćelija, naročito ostataka izumrlih ćelija koji se gomilaju u vaginalnim džepovima (forniksima) pored grlića materice. Ovaj higijenski postupak možete porediti s pranjem zuba. Najbolje je koristiti rastvor šumećih tableta. Medicinske tečnosti za ispiranje, kao što je hlorheksidin i povidon-jod ne treba upotrebljavati bez izričite preporuke lekara. Učestalost ispiranja zavisi od "načina života". Za redovno održavanje higijene obično je dovoljno ispiranje na svake dve sedmice.
Bilo je potrebno mnogo godina da bi se utvrdila povezanost između oralne higijene i karijesa i da pranje zuba počne da se primenjuje i u preventivne svrhe. Sada imamo dokaze da pravilna vaginalna higijena, naročito posle seksualnog odnosa, predstavlja važan faktor u prevenciji vaginalnih poremećaja.

Bioaktivni vaginalni gel
Primena Multi-Gyn Actigela ublažava tegobe u intimnim delovima, kao što su svrab, bol, bridenje, bol tokom seksualnog odnosa, itd. Ovaj gel takođe ponovo uspostavlja zdravu vaginalnu sredinu, pospešuje rast laktobacila i poboljšava stanje sluzokože.
Bioaktivni sastojci stimulišu imuni sistem ćelija. Pokazuju i blago antimikotičko dejstvo kod kandide i trihomonasa. Ovaj bioaktivni gel ne sadrži hormone niti iritirajuće supstance. Nema štetna, neželjena dejstva i potpuno je prirodno i bezbedno sredstvo.
U studiji sa Multi-Gyn gelom koja je sprovedena u Holandiji, pokazano je da su najčešće intimne tegobe efikasno lečene. Takve manje tegobe (svrab, bol, bridenje, crvenilo, iritacije, bol tokom seksualnog odnosa, itd.) obično ne leči lekar ukoliko se ne može dijagnostikovati prava infekcija.

Rezime. – Bolje sprečiti nego lečiti!
Česta upotreba običnih sapuna se nikako ne preporučuje za održavanje vaginalne higijene. Vaginalno ispiranje treba praktikovati barem dva puta mesečno, nakon polnog odnosa i pri pojavi prvih simptoma intimnih tegoba.
Za ublažavanje intimnih tegoba savetuje se upotreba Multi-Gyn bioaktivnog gela.
Ako tegobe potraju duže od 2 sedmice, treba da se obratite lekaru, koji će vam verovatno prepisati lek.

Zaključak
Svaka žena će se tokom života neumitno susresti sa nekima od navedenih faktora koji utiču na njenu vaginalnu sredinu. Najvažniji faktori su: vaginalna higijena, ravnoteža polnih hormona, seksualna aktivnost (naročito uticaj sperme i mikroorganizama koji se prenose polnim putem) i menstrualni ciklus.
Veoma je važno da žena bude upoznata sa ovim faktorima i da na pravi način neguje intimne delove tela. Svaka žena će svakako sama otkriti šta je za nju najbolje kada shvati osnovne mehanizme i efekte koje unutrašnji i spoljašnji faktori mogu imati na vaginalnu sredinu.

Naravno, veoma je važno da redovno odlazi kod lekara radi vaginalnih testova, čak i kada nema nikakve tegobe, jer se na taj način mogu na vreme otkriti prvi znaci karcinoma cerviksa i dobiti uvid u stanje vaginalne sredine.



Multi-Gyn proizvodi za intimnu negu

Multi-Gyn Actigel

Bioaktivni gel protiv tegoba u intimnim delovima.

Multi-Gyn Actigel deluje brzo i efikasno. Razvijen je specijalno za olakšavanje čestih vaginalnih tegoba. Multi-Gyn Actigel potpomaže prirodni mehanizam oporavka i regeneraciju ćelija vaginalnih tkiva. Poboljšava stanje tkiva i vaginalne sredine. Multi-Gyn Actigel ima pH vrednost 4,1 (normalna kiselost vagine) i stimuliše rast korisnih laktobacila u vagini.

Multi-Gyn Actigel je providan prirodni gel prijatnog, osvežavajućeg mirisa (prirodnog porekla). Veoma se lako i jednostavno koristi. Uz svaku tubu dobija se i specijalni aplikator za primenu u vagini. Budući da dobro prianja na sluzokožu, Multi-Gyn Actigel deluje blagotvorno u dužem vremenskom periodu. Na spoljašnje intimne delove nanosi se prstom. Multi-Gyn Actigel čine prirodni bioaktivni sastojci, kao što su enzimi i polisaharidi dobijeni iz biljaka. Ovaj gel ima višestruko dejstvo pošto stimuliše odbrambeni sistem ćelija. Direktno ublažava osećaj bridenja, crvenilo i osetljivost vaginalnog tkiva. Deluje stimulativno i na dotok krvi u tkiva i poboljšava njihovo stanje.

Multi-Gyn Liquigel

Bioaktivni lubrikant za negu.

Multi-Gyn Liquigel je idealan proizvod za negu intimnih delova i osećaj ugodnosti. Deluje kao regulator stanja vaginalnog tkiva, humektant i lubrikant. Vaginalna suvoća može da izazove neprijatnosti u svakodnevnom životu. Penetracija u suvu ili osetljivu vaginu može biti bolna, iritirati sluzokožu i biti predispozicija za infekciju. Penetracija se ne dešava samo prilikom seksualnog odnosa već i prilikom stavljanja tampona, na primer, kao i prilikom vaginalnog pregleda koji obavlja stručnjak (ginekolog, babica, lekar opšte prakse).

Multi-Gyn Liquigel direktno suzbija vaginalnu suvoću. Multi-Gyn Liquigel takođe poboljšava stanje vaginalnog tkiva i stimuliše njegov prirodni imuni sistem. Ne remeti, već pospešuje razmnožavanje laktobacila.

Multi-Gyn Comprese

Multi-Gyn Comprese direktno olakšavaju tegobe u analnom predelu. Svaka kompresa je impregnirana sa bioaktivnim gelom. Prirodni gel je baziran na patentiranom 2QR kompleksu koji sprečava razvoj bakterija i prevenira infekciju.

Gel sa kompresa ima jak i direktan umirujući efekat na svrab i osetljivost analne regije. Spoljašnja strana je presvučena tankim slojem plastike. To stvara optimalne uslove za prirodni proces lečenja. Osim toga na vešu ne ostaje gel. Multi-Gyn Comprese se plasiraju na analnu regiju i formiraju meko jastuče. Multi-Gyn Comprese su idealne za prevenciju hemoroida i fisura. Ovaj proizvod je visoko efektan, bezbedan i prirodan. Kao takve su posebno pogodne za olakšanje analnog diskomfora za vreme trudnoće i nakon porođaja.

Multi-Gyn vaginalni irigator

Ergodinamski oblikovan vaginalni irigator za intimnu higijenu

Multi-Gyn vaginalni irigator zadovoljava sve zahteve i potrebe na osnovu ankete sprovedene među ženama i stručnjacima (ginekolozima i lekarima opšte prakse). Testiranjem u laboratoriji dokazano je da se njime vagina ispira (ali ne raspršivanjem) potpuno, efikasno i nežno. Na kanili se nalazi ventil koji onemogućava povratno usisavanje tečnosti. Kanila se lako uvodi. Napravljena je od specijalne plastike koja se može oblikovati prema individualnoj anatomiji. Kombinacija ugla kanile u odnosu na rezervoar i gipkog grla rezervoara omogućava korišćenje irigatora u bilo kojem položaju – sedeći na toaletu, stojeći pod tušem ili ležeći. Irigator je oblikovan kao praktično, veoma efikasno i ergodinamsko sredstvo prilagođeno ženskom telu.

Multi-Gyn Šumeće Tablete

Koncentrovane šumeće tablete obezbeđuju optimalnu intimnu higijenu i sprečavaju vaginalne infekcije i tegobe kao svrab, iritaciju, osećaj peckanja, pojačan sekret ili miris. Tablete su jako praktične; samo stavite tabletu u rezervoar irigatora i sipajte mlaku vodu. Nakon jedne minute tableta će se rastvoriti. Dobijena tečnost blago čisti vaginu i umiruje tegobe. Stimuliše razvoj zdrave vaginalne sredine i razvoj laktobacila. Takođe može da se koristi za pranje intimnih partija. Idealno je da se šumeće tablete koriste u kombinaciji sa Multi-Gyn Vaginalnim Irigatorom.Multi-Gyn Tablete su apsolutno bezbedne i prirodne. Ne sadrže konzervanse.

Multi-Gyn FemiWash

Trostruki koncentrat, ultra blag za dnevnu higijenu.

Multi-Gyn FemiWash je jedinstvena formula za pranje intimne regije. Laboratorijskim testiranjem je dokazano da je FemiWash najblaže sredstvo za intimno pranje na našem tržištu.Ostavlja osećaj svežine i nežnosti i idealan je za čestu upotrebu. Specijalna pumpica transformiše tečnost u penu koja se direktno nanosi na intimne delove. Nije potrebno koristiti vodu da bi se rukama napravila pena. Kao i svi ostali proizvodi iz Multi-Gyn palete, zasniva se na patentiranom 2QR kompleksu i ne sadrži jake hemikalije ili konzervanse.

Najčešća pitanja

- Da li je pranje sapunom loša navika za žene koje pate od sekreta neprijatnog mirisa?

Da, to će još pogoršati situaciju jer je sapun alkalan. Za održavanje higijene intimne regije dovoljno je pranje vodom ali na tržištu postoje i specijalni sapuni i emulzije za pranje. Važno je poboljšati kiselost vaginalne sredine, npr. Multi-Gyn gelom koji se dugo zadržava na mestu primene budući da je lepljiv, kiseli gel.

- Da li postoji veza između pH vrednosti (kiselosti) vagine i začeća?

Da. Najpovoljnija pH vrednost za začeće jeste u periodu ovulacije. Vagina nije mnogo kisela, a sperma ne voli kiselu sredinu. Ako postoje problemi sa začećem trebalo bi smanjiti kiselost vaginalne sredine, npr. pranjem alkalnim sapunom pre seksualnog odnosa na sam dan ovulacije.

- Da li postoji veza između ishrane i gljivične infekcije?

Odgovor je: "Da". Gljivice se hrane ćelijskim šećerom (glikogenom), a količina šećera zaista zavisi od ishrane. Kod gljivičnih infekcija ili osetljivosti na ovu vrstu infekcija (gljivična infekcija je drugi naziv za infekciju kandidom) preporučuje se dijeta redukovanjem šećera.

- Da li lekar treba da prepiše estrogen u slučaju gljivične infekcije?

Da. To je moguće jer estrogen ima kontraefekat u odnosu na dejstvo progesterona (u kojem se gomila ćelijski glikogen).

- Da li je normalno da patim od sekreta neprijatnog mirisa nakon menopauze ako takav problem nisam imala dok sam imala menstruacije?

Odovor je: "Da". U Vašem slučaju, nestajanje laktobacila, jer posle menopauze nema više ćelijskog šećera, dovelo je do prekomernog rasta kokoidnih bakterija. Moguće rešenje je Multi-Gyn Actigel kojim se popravlja vaginalna kiselost pošto kokoidne bakterije ne bujaju u kiseloj sredini.

- Često dobijam infekcije mokraćne bešike posle seksualnog odnosa. Šta je razlog i šta mogu da učinim?

Seksualni odnos (bez zaštite) verovatno poremeti ravnotežu vaginalnih bakterija i prouzrokuje prekomeran rast kokoidnih bakterija. One se mogu proširiti kroz uretru (mokraćni kanal) do mokraćne bešike i izazvati infekciju mokraćne bešike. Preporučuje se ispiranje nakon odnosa i ponovo uspostavljanje kiselosti vagine primenom Multi-Gyn Actigela.

- Trudna sam, a imam infekciju kandidom. Šta da radim?

Treba da se obratite lekaru a on će odabrati lek protiv kandide koji se može upotrebljavati i u trudnoći. Za suzbijanje simptoma poput svraba možete koristiti Multi-Gyn Actigel koji je potpuno bezbedan za primenu kod trudnica.

- Da li je moguće da topla klima pogoduje pojavi vaginalnih tegoba?

U principu da, naročito gljivičnim infekcijama koje se češće javljaju u tropskim krajevima.

- Zašto se većina vaginalnih smetnji, naročito gljivične infekcije, javlja u drugoj polovini menstrualnog ciklusa?

To je zato što u drugoj polovini menstrualnog ciklusa progesteron dominira u hormonskom statusu. Progesteron pospešuje gomilanje ćelijskog šećera (glikogena), a to je ono što gljivicama treba da bi bujale.

Kada se ispituje da li postoji kandida (gljivica), savetujemo da se kontrola sekreta ili bris rade u drugoj polovini ciklusa jer je tada najbolji momenat da se ona otkrije.

- Čula sam da je vagina organ koji se sam ispira. Zašto onda treba da je ispiram pomoću irigatora?

U principu, to je tačno i zato uvek postoji izvesna količina sekreta. Međutim, zavisi od individualne anatomije svake žene koliko su duboki vaginalni džepovi (forniksi) koji se nalaze na spoju tela materice i vagine. (Ovo možemo uporediti sa prostorom između zuba. Neki ljudi stalno moraju koncem da čiste prostor između zuba, a drugima je dovoljna i četkica za zube.) U forniksima se mogu nagomilavati ostaci izumrlih ćelija vaginalne sluzokože, sluzi i sperme i stvoriti idealnu sredinu za rast štetnih mikroorganizama. Preporučuje se ispiranje forniksa pomoću vaginalnog irigatora.

- Koliko često treba primenjivati vaginalno ispiranje?

U roku od 6 sati nakon seksualnog odnosa (bez zaštite) i kao redovan higijenski postupak barem dva puta mesečno, ali ne za vreme menstruacije.

- Čula sam da je vaginalno ispiranje opasno i da može prouzrokavati PID (zapaljensko oboljenje karlice).

Cerviks (grlić materice) je zatvoren mukoznim cervikalnim čepom i predstavlja dobru zaštitu od bakterija da bi materica ostala sterilna. Potreban je veliki pritisak da se ukoni cervikalni čep, a vaginalni irigator, naročito Multi-Gyn irigator, ne stvara toliko jak pritisak čak ni kada se pritisne svom silom.
Zaista postoje negativne publikacije o ispiranju, ali mi sumnjamo u to jer kod 25.000 žena kojima je savetovano vaginalno ispiranje nismo mogli da dokažemo negativne efekte. Naprotiv!
Zato verujemo da postoje drugi faktori koji utiču na negativne izveštaje o vaginalnom ispiranju.
Treba napomenuti da nikako ne preporučujemo ispiranje agresivnim tečnostima za ispiranje, kao što je hlorheksidin i povidon-jod, koje uništavaju sve bakterije, čak i korisne laktobacile (osim ukoliko to prepiše i kontroliše lekar).